



சித்த மருத்துவம்

தோற்றக்கிரம ஆராய்ச்சியும் மருத்துவ
வரலாறும் - உடல் கூறுகள் மற்றும்
உடல் தத்துவம்

பழந்தமிழரின் அறிவியல் மற்றும் மருத்துவ சிந்தனைகள்

மனித உயிரின் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத இயற்கை மருந்துகளான இயற்கை உணவுகள், நன்னீர், வெப்பம், தூயக் காற்று இனிய இயற்கைச் சூழல் ஆகியவை இயல்பாகவே தென்னிந்தியாவில் அமைந்திருந்தன. இயற்கை உணவு மருந்துகளான காய்கள், கனிகள், கிழங்குகள், கொட்டைகள் போன்றவை தென்னிந்தியாவில் கிடைத்தன. முதல் மனித இனம் தோன்றிய இலெமூரியாக் கண்டத்தில்தான், மருத்துவமும் முதன்முதலாகத் தோன்றியிருக்க வேண்டும். இலெமூரியாக் கண்டத்திலிருந்துதான் மனித இனம் பிற நாடுகளுக்குப் பரவியிருக்க வேண்டும் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் கூற்றாகும். அதுபோலவே தமிழர்களின் மருத்துவமும் பிற நாடுகளுக்கு இங்கிருந்துதான் பரவி வேறு வேறு பெயர்களைத் தாங்கி நிற்கின்றன. தமிழகத்தில் சுமார் 20,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே கல்வம், அம்மி, குழவி போன்ற மருந்து அரைக்கும் கருவிகள் பயன்படுத்தியதற்கான சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன. ஆரியர் இந்தியாவில் நுழைவதற்கு முன்பாகவே இரும்பு, செம்பு, வெள்ளி, பொன் என்ற நால்வகை உலோகங்களும் தமிழகத்தில் பயன்பாட்டில் இருந்து வந்துள்ளன. பண்டைக்காலம் தொட்டு இன்றுவரை மருத்துவ உலகில் பயன்பட்டு வரும் 'பஞ்சு' தமிழகத்தில் உருவானது. முதன்மைத் தோற்றமும் மூத்த நாகரிகமும் கொண்ட தமிழர்களே மருத்துவத் துறையிலும் முன்னோடிகளாக இருந்துள்ளனர் என்பது தெளிவாகிறது.

இயற்கை உணவு முறை

ஆதி மனிதனின் உணவுகள் இயற்கையில் கிடைத்த காய், கனி, கிழங்கு, கொட்டை வகைகளே! சைவ உணவே அவனுக்கு முக்கிய உணவாக இருந்தது. அவை மனிதனின் முதல் நாகரிகத் தொட்டிலான தென்னிந்தியப் பகுதியில் ஏராளமாகக் கிடைத்தன. இயற்கையில் கிடைக்கும் இவ்வகை உணவுகளைச் சுவைபார்த்து, இனிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு என அறுவகைப்படுத்தியவன், அவற்றை விகிதாச்சாரப்படி கலந்துண்ணும் வழிவகைகளையும் அவற்றைப் பக்குவமாக வேகவைத்துச் சமைத்து உண்ணும் நுட்பத்தையும் கற்றுக்கொண்டான்.

காலப்போக்கில் உடலில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகளைக் கொல்லும் ஆற்றலுடைய பழச்சாறுகள் (அமிலங்கள்) உடல்நலத்துக்கு மிகவும் ஏற்றவை என்பதையும், கீரைகளும் பழங்களும் உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதவை என்பதையும் உணர்ந்தான். இன்றைக்கும் கூட அந்தமானில் வாழும் ஆதிக்குடிகள் வெறும் தேங்காயை மட்டுமே உணவாகக்கொண்டு வாழ்ந்துவருகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

சுராவின் ❖ சித்த மருத்துவம்

இத்தகைய இயற்கைத்தாவர உணவுகள் கிடைக்கப் பெறாத இடங்களில் அல்லது காலங்களில் விலங்கு உணவை நாடவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டதால்; அவற்றை உண்ணக் கற்றிருக்கிறான். அதன்பின் விலங்குகளை வேட்டையாடும் செயலில் ஈடுபட்டிருக்கிறான். விலங்குகளை விரைந்து வேட்டையாட வில், அம்பு, ஈட்டிகளை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறான் என்றாலும், இயற்கை உணவு முறைகளில் தோய்ந்து நீரையும் உணவாகக்கொண்டு, நீரோடு காய், கனி, கொட்டை, கிழங்குகள், வேர்களைச் சேர்த்து பச்சையாகவோ, வேகவைத்தோ உண்ட ஆதி மனிதன், உடல்நலத்திற்கு ஏற்றது எது, ஒவ்வாதது எது என்பதையெல்லாம் உணர்ந்திருக்கிறான்; உணர்ந்திருக்க வேண்டும்.

மண்ணில் காணப்படும் மூலிகைகளை விலங்குகளே மருந்துகளாகக் கொள்ளும் போது, விலங்குகளைவிட அறிவில் மேம்பட்ட மனிதன் மூலிகைத் தாவரங்களை ஆராய்ந்து, எந்தெந்தக் குறி குணங்களுக்கு எவையெவை மருந்து என்பதையெல்லாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். எனவே, தென்னிந்தியாவில் 20,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நாகரிகத்துடன் வாழ்ந்த முதல் மனித இனம், இப்பகுதியில் கிடைக்கின்ற இயற்கை உணவு வகைகளை அறுகவைக் கூட்டுணவாக உண்டு “உணவே மருந்து... மருந்தே உணவு” (Diet is Medicine and the Medicine is Diet) என்று வாழ்ந்திருக்கிறது.

ஆதி மனிதர்கள் அரிசி, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, வரகு, தினை, சாமை, மூங்கிலரிசி, கடலை, மல்லி, மிளகு, வெங்காயம், பூண்டு, சீரகம், வெந்தயம், காய்கள், கீரைகள், எண்ணெய், தேன், பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் போன்றவற்றை மருந்தாகும் உணவுகள் என்று கண்டறிந்து அவற்றை விரும்பி உண்டனர்.

“தானியமும் பருப்பும், காயும் கிழங்கும், கீரையும் பழமும், எண்ணெய் வகைகள், சுக்கு, மிளகு, பூண்டு, மஞ்சள் முதலிய கடைச் சரக்குகள் அனைத்தும் மருந்துகள்தாம். முடிவாக பால் மருந்து; தயிர் மருந்து; எண்ணெய் மருந்து; நெய்யும் மருந்து எனலாம்” என்னும் டாக்டர் கி.ஆ.பெ. விசுவநாதம் அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

பண்டைய இந்தியாவில் சிராமணர்கள் எனும் கடுநோன்பாளர்கள் (தவசிகள்) காடுகளில் வாழ்ந்துள்ளனர். அவர்கள் அரசர்களுக்கு தூதர்கள் மூலம் அவ்வப்போது ஆலோசனை வழங்கியுள்ளனர். “சிராமணர்கள் மருத்துவமும் செய்துள்ளனர். அவர்களின் மருத்துவ முறையானது மருந்துகளைவிட உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதாகவே இருந்துள்ளது” என்று கூறுகிறார், கிரேக்கத் தூதர் மெகஸ்தனிஸ்.

இவ்வாறு இயற்கை உணவிலும் இயற்கை மருத்துவத்திலும் தோய்ந்து “உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்னும் நிலை தொன்மைக் காலத்திலேயே தென்னிந்தியப் பகுதியில் நிலவியபோது பிற தொன்மை நாகரிகப் பகுதிகளில் நிலவியிருந்த மருத்துவ நிலை பற்றி அறிந்திட சிறக்கும்.

மெசபடோமிய (சுமேரிய) மருத்துவம்

டைகரீஸ், யூபிரிடஸ் ஆறுகளுக்கிடையில் வளர்ந்த மெசபடோமிய நாகரிகம், எகிப்து, சிந்துச்சமவெளி நாகரிகங்களைப் போலவே மிகவும் தொன்மையானது. மெசபடோமியாவின் வடக்கில் அசீரியாவும், தெற்கில் பாபிலோனியாவும் உள்ளன. பாபிலோனியாவானது சுமேர், அக்காட் என இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்தது. மெசபடோமியப் பகுதியில் பல்வேறு வெளிநாட்டினர் வந்து குடியேறுவதற்கு இடமாக இருந்துள்ளது. அங்கு வாழ்ந்தவர்கள் – வந்தவர்கள் எல்லோரும் ஒருங்கிணைந்து ஒரு புதிய கூட்டு நாகரிகத்தை உருவாக்க வழிவகுத்தனர்.

சுமேரியர், அக்காடியர், பாபிலோனியர், அமோரைட், கேசைட் முதலிய இனத்தவர்களின் மொத்த நாகரிகமாக சுமேரிய நாகரிகம் சுடர்விட்டது. 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் (கி.மு. 3000) சுமேரியர்கள் மெசபடோமியாவில் குடியேறினர்.

சுராவின் ❖ சித்த மருத்துவம்

அங்கிருந்த நகரங்களில் ஊர், லேகேஷ், உம்மா, நிப்பூர் முதலியவை சிறப்புற்றிருந்தன. இவர்களின் நாகரிகங்கள் அனைத்திலும் மதம், மந்திரம், அறிவியல், கல்வி ஆகியவை தனித்தனியே பிரிக்க முடியாத அளவிற்கு ஒன்றாகவே அமைந்திருக்கின்றன. மந்திரம் ஒரு பக்கம் இருந்தாலும் நோய்க் குறிகள், நோயாளியின் உடலில் காணும் மாற்றங்கள், சகுனங்கள் போன்றவையும் முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றன.

தொல்லியல் ஆய்வுகள்

தொன்மைக் காலத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்தலையே தொல்லியல் அல்லது தொல் பொருளியல் என்கிறோம். தொன்மையான காலத்தில் வாழ்ந்த மக்களின் வாழ்க்கை முறை, தொழில்கள், வணிகம், வேளாண்மை, அரசியல், நுண்கலைகள் பற்றி அவர்கள் விட்டுச் சென்ற எச்சங்களான கல்வெட்டுகள், கட்டடங்கள், காசுகள், செப்பேடுகள் முதலியவற்றின் அடிப்படையில் ஆய்ந்தறிந்து கொள்ளுதலே தொல்லியலின் முதன்மையான நோக்கமாகும்.

அகழாய்வினை பூமியில் மட்டுமின்றிக் குகைகளினுள்ளும் நீருக்கடியிலும் செய்யலாம்.

நீருக்கடியில் அகழாய்வு செய்வதன் மூலம் இயற்கைச் சீற்றங்களினால் முற்காலத்தில் நீரினுள் மறைந்த நகரங்களையும் துறைமுகங்களையும் பற்றிய அரிய பல செய்திகளை வெளிக் கொணர முடியும்.

பொருள்களுடன் தாழியிலிட்டு புதைக்கும் வழக்கத்தை தடயங்கள் மூலம் கண்டறிய முடிகிறது.

தூத்துக்குடி மாவட்டம் ஆதிச்ச நல்லூரில் 1876, 2003 ஆகிய ஆண்டுகளில் நடத்தப்பட்ட அகழாய்வுகளில் ஏராளமான முதுமக்கள் தாழிகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டன.

அவைகளில் இருந்து, கி.மு. 300 முதல் கி.பி. 300 வரையிலான காலக்கட்டத்தைச் சார்ந்த மக்கள், இறந்தோரின் உடலுடன் தங்கத்தினால் ஆன ஆபரணங்கள், செம்பினாலான ஆண், பெண் தெய்வ உருவங்கள், இரும்பினாலான கத்திகள், விளக்குத் தாங்கிகள் போன்றவற்றையும் சேர்த்து புதைத்தது தெரிய வருகிறது.

1963-ஆம் ஆண்டு இந்தியத் தொல்லியல் துறை பூம்புகார் அருகில் உள்ள கீழார்வெளி என்ற இடத்தில் மேற்கொண்ட கடல் அகழாய்வின் போது கி.மு. 3-ஆம் நூற்றாண்டைச் சார்ந்த கட்டட இடிபாடுகள் கண்டறியப்பட்டன.

இந்த ஆய்வில் செங்கற்களால் கட்டப்பட்ட படகுத்துறை, நீர்த்தேக்கம், புத்தவிஹாரம், வெண்கலத்தாலான புத்தர் பாதம் முதலிய எச்சங்கள் கிடைத்தன.

இவை பண்டைய காவிரிப்பூம்பட்டின மக்கள் பயன்படுத்திய பொருள்கள் என்பதும் காவிரிப்பூம்பட்டினம் என்றொரு நகரம் இருந்தது என்பதற்குமான சான்றுகள் ஆகும்.

காவிரிப்பூம்பட்டின அகழாய்வில் கண்டறிந்த தடயங்களான புத்தர் சிலை, தூண் போன்றவற்றிலிருந்து அங்கு வாழ்ந்த மக்களில் சிலர் புத்தசமயத்தைப் பின்பற்றியுள்ளனர் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

படகுத்துறை கட்டப்பட்டுள்ளதை நோக்கும் போது அவ்வூர் மக்கள் கடல் வாணிபம் செய்து வந்துள்ளனர் என்பதை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

தருமபுரி, கரூர், மதுரை ஆகிய மாவட்டங்களில் கி.மு. 3-ஆம் நூற்றாண்டு முதல் பல்வேறு காலக்கட்டங்களைச் சார்ந்த தங்கம், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு உலோகங்களினால் செய்யப்பட்ட காசுகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

இவற்றில் பொறிக்கப்பட்டுள்ள முத்திரைகள் மூலம் இவைகள் எந்த மன்னர் காலத்திய காசுகள் என்று கண்டறிய முடிகிறது.

இக்காசுகளில் சூரியன், மலைமுகடு, ஆறு, காளை, ஸ்வஸ்திகம், கும்பம் போன்ற சின்னங்கள் முத்திரைகளாகப்

பொறிக்கப்பட்டுள்ளன.

உணவே மருந்து

“உண்டி முதற்றே உலகு, ‘பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்துபோம்” என்பது உலகறிந்த உண்மை.

பசியின் கொடுமையைப் ‘பசிப்பிணி என்னும் பாவி’ என்றது மணிமேகலைக் காப்பியம். இப்பிணிக்கு மருந்து உணவே.

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே” எனப் புறநானூறும், மணிமேகலையும் கூறுகின்றன.

திருக்குறளில் ‘மருந்து’ என்ற அதிகாரத்தில் உணவே மருந்தாகும் தன்மையைத் திருவள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துரைத்துள்ளார்.

உண்ட உணவு செரித்த பின்னரே மீண்டும் உண்ண வேண்டும் என்பதை

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்” - குறள் 942.

என்ற குறள் கூறுகிறது.

உடல் நலத்திற்குப் பொருந்திய உணவு எது? பொருந்தாத உணவு எது? என ஆராய்ந்து தெளிந்து பின்பற்றினால் நோய் நம்மை அணுகாது எனக் குறளில் கூறப்பட்டுள்ளது.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருள்கள்

உப்பு, கொழுப்பு, காரம், புளிப்பு கொண்ட உணவு வகைகள் மற்றும் சிறுதீனிகள்.

நோய்க்கு முதல் காரணம் உப்பு.

தண்ணீரும் மருந்தே

உண்ட உணவு குருதியுடன் கலப்பதற்கும், குருதி தூய்மையடைவதற்கும், உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறுவதற்கும் நீர் இன்றியமையாதது. எனவே நாளொன்றுக்கு குறைந்தது 3 லிட்டர் அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

மருந்தாகும் உணவுப் பொருள்கள்

வெப்ப நாடான நமது நாட்டுச் சமையலுக்குப் புழுங்கலரிசியே ஏற்றது.

மஞ்சள், நெஞ்சிலுள்ள சளியை நீக்கும்.

கொத்துமல்லி, பித்தத்தைப் போக்கும்.

சீரகம், வயிற்றுச் சூட்டைத் தணிக்கும்.

மிளகு, தொண்டைக் கட்டைத் தொலைக்கும்.

பூண்டு, வளியகற்றி, வயிற்று அலைச்சலை நீக்கிப் பசியை ஏற்படுத்தும்.

வெங்காயம், குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும்.

பெருங்காயம், வளியை வெளியேற்றும்.

இஞ்சி, பித்தத்தை ஒடுக்கி, காய்ச்சலைக் கண்டிக்கும்.

தேங்காய், நீர்க்கோவையை நீக்கும்.

கறிவேப்பிலை, மணமூட்டி உணவு விருப்பத்தை உண்டாக்கும்.

சீரகம், பூண்டு கலந்த மிளகுநீர் சூட்டைத் தணித்துச் செரியான ஆற்றலைக் கொடுக்கும்.

கீரை, உடலுக்கு வலிவூட்டி, கழிவையும் அகற்றும்.

சுராவின் ❖ சித்த மருத்துவம்

எலுமிச்சை ஊறுகாய் குளிர்ச்சியைத் தந்து, பித்தத்தைப் போக்கும்.

உணவு உண்ண வேண்டிய முறை

உணவை விரைவாக விழுங்கக் கூடாது. நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும்.

காய்கறிகளை முக்கால் வேக்காட்டில் வேக வைத்து உண்ண வேண்டும்.

காய்கறிகளை வேக வைத்த நீரில் மிகுதியான சத்துகள் இருப்பதால் அதனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காய்கறியும், சோறும் - அரை வயிறு

பால், மோர், நீர் - கால் வயிறு

வெற்றிடம் - கால் வயிறு

என்ற அளவில் உண்ண வேண்டும்.

நாள்தோறும் தவறாமல் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சியில் மிக எளிமையானது, நடைப்பயிற்சி ஆகும்.

ஒருவர் உட்கொள்ளும் உணவில் புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்ததே சமச்சீர் உணவாகும்.

“மீதுண் விரும்பேல்” - ஓளவையார்

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்” - திருமூலர்.

“காலை மாலை உலாவி ந்தம்

காற்று வாங்கி வருவோரின்

காலைத் தொட்டுக் கும்பிட்டுக்

காலன் ஓடிப் போவானே” - கவிமணி.

நோய் தீர்க்கும் மூல்கைகள்

துளசி

துளசிச் செடியின் இலைகளை நீரிலிட்டுக் கொதிக்கச் செய்து ஆவி பிடித்தால் மார்புச் சளி, நீர்க்கோவை, தலைவலி நீங்கும்.

அதன் இலைகளை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் அரைத்துப் போட்டால், படை நோய் நீங்கும்.

விதைகளைப் பொடிசெய்து ஒன்று அல்லது இரண்டு கிராம் உண்டால் உடற்கூடு, நீரெரிச்சல் ஆகியன நீங்கும்.

கீழ்க்காய் நெல்லி

இதனை கீழாநெல்லி, கீழ்வாய்நெல்லி என்றும் அழைப்பர்.

காய்களுடன் கூடிய கீழாநெல்லியை அரைத்து, அந்த விழுதில் 50 கிராம் எடுத்து எருமைத் தயிருடன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு மூன்று நாட்கள் உட்கொண்டால் மஞ்சட்காமாலை நோய் நீங்கி விடும்.

கீழாநெல்லி இலைகளை கற்கண்டுடன் அரைத்து மூன்று கிராம் அளவிற்கு காலை மாலை இருவேளையும் 4 நாட்கள் உட்கொண்டால் சிறுநீர்த் தொடர்பான நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

தூதுவனை

இதன் இலைகளை நல்லெண்ணையில் சமைத்து உணவோடு சேர்த்து 21 நாட்கள் உண்டு வந்தால் 'சுவாச